10月 市民カレンダー 10/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）	22（日）	**【医】大栃診療所**（☎58-2410）
12（木）	**乳児健診** プラザ八王子（12:40～）	23（月）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）
13（金）		24（火）	**特定健診** 繁藤地区コミュニティーセンター（9:00～9:30） **胃がん・大腸がん検診** 繁藤地区コミュニティーセンター（8:30～9:00） **特定健診** 香長農山村コミュニティーセンター（13:00～14:00）
14（土）	**献血** 高知工科大学（10:00～12:00） **献血** 高知工科大学（13:15～16:00）	25（水）	
15（日）	**【医】宇賀循環器内科・歯科**（☎53-2101） **献血** 高知工科大学（10:00～12:00） **献血** 高知工科大学（13:15～16:00）	26（木）	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ **3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）
16（月）	**行政相談** バリューかがみの（10:00～15:00）	27（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-2551）へ
17（火）		28（土）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 香北分館（9:30～11:10）
18（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターびらふ（10:00～11:30）	29（日）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922） **特定健診、胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:30～10:30）
19（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）	30（月）	**特定健診** プラザ八王子（9:00～10:30） **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:30～10:30）
20（金）		31（火）	
21（土）			

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝10月31日（火）

税目	期
市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	10月15日（日）	10月16日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	10月15日（日）		9:30～12:00 13:00～16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

11月 市民カレンダー 11/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（水）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 物部分館（10:50～11:50） **胃がん・大腸がん検診** 宝町集会所（8:30～10:30）	6（月）	**胸部レントゲン** 市内各所
2（木）	**胃がん・大腸がん検診** 宝町集会所（8:30～10:30）	7（火）	**胸部レントゲン** 市内各所
3（金）	**【医】さくら香美クリニック**（☎53-2255）	8（水）	**胸部レントゲン** 市内各所 **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）
4（土）		9（木）	**乳児健診** プラザ八王子（12:40～）
5（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	10（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ

No.86

簡単ミルクスープ

一口メモ

牛乳・乳製品のもつ「うま味」や「コク」を活用すると、使う調味料を抑えるので、減塩できます。また、不足しがちなカルシウムも牛乳・乳製品は多く含まれているので、おいしくカルシウムをとることができます。

一人分の栄養価			
エネルギー	173kcal	カルシウム	198mg
たんぱく質	7.6g	塩分	0.8g

材料（4人分）	
牛乳	600cc
ベーコン	2枚
しめじ	1袋（100ｇ）
ニンジン	1/2本（100g）
キャベツ	200g
タマネギ	1/2個（100g）
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

① ベーコンは1㎝幅に切り、しめじはほぐしておく。ニンジン、キャベツは短冊切りにし、タマネギは横半分に切り、薄く切る。

② 鍋に①を入れてふたをし、中火弱でときどき混ぜながら蒸し炒めする。（約7～8分）

③ 水分が出てきたら牛乳を入れ、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。